

## 경로당 노인의 식습관 및 영양지식과 신체건강기능수준에 관한 연구

강남이<sup>1</sup> · 추수경<sup>2\*</sup> · 유장학<sup>3</sup> · 이승훈<sup>4</sup>

<sup>1</sup>을지대학교 식품영양학과, <sup>2</sup>을지대학교 간호학과, <sup>3</sup>대불대학교 간호학과, <sup>4</sup>배화여자대학 식품영양학과

### A Study on the Nutritional Habit, Nutritional Knowledge, Functional Health Status of the Aged People in the Hall for the Aged in Sungnam Area

Nam-E Kang<sup>1</sup>, Su-Kyung Chu<sup>2\*</sup>, Jang-Hak Yoo<sup>3</sup>, Seung-Hoon Yi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, Eulji University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Eulji University

<sup>3</sup>Department of Nursing, Daebul University

<sup>4</sup>Department of Nutrition, Baewha women's University

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the basic materials needed for nutrition and health programs for aged people. In order to set up these programs, the nutritional habit, nutritional knowledge and functional health status (mobility, functional assessment, and falls efficacy) of the aged were measured, and their relationships were determined. Data was collected on 57 aged individuals that participated in the 'Exercise Program for the Aged' conducted by the National Health Insurance Corporation. These 57 subjects were interviewed and tested by direct measurement prior to conducting the program. The data was analyzed using the SPSS 13.0 Package. According to the results, the nutritional habit ranged from 24-50 out of 50, and the average was 37.2, which was above the middle level. The average nutritional knowledge was of 4.02 out of 5, which was considered reasonably high. Especially, more than half of these subjects were uneducated, but they had a high interest in nutrition. The average mobility was determined to be 9.2 seconds and the falls efficacy was 64.2 out of 100. In addition, subjects answered that they had a fear of falling due to low confidence, which indicates that safety education for the prevention of falls should be provided to aged individuals in the future. The results showed that notable counter-relations between nutritional habit and functional health status existed.

**Key Words:** nutritional habit, nutritional knowledge, mobility, functional assessment, falls efficacy

#### 1. 서 론

사회와 산업의 발달로 인하여 노년인구의 증가는 급격한 속도를 갖고 초고령 사회로 진입이 되며, 국내 총 인구 중 65세 이상의 노인이 2015년에 6,382,000명, 2020년에는 7,702,000명이 될 것으로 예측하고 있다(통계청 2006). 또한 평균 수명은 2007년 기준으로 79세를 넘어서고 - 여성의 경우 82세 - 질병이나 장애등으로 정상적인 생활을 하기 어려운 기간인 건강수명은 노년기의 약 11년 가까운 시간으로 그 기간 동안 백내장, 10대 압, 골절, 뇌졸중 등으로 고통 받으며 살아야 한다(건강보험심사평가원 2007; 한국보건사회연구원 2007; 보건복지가족부 OECD Health data 2008; WHO 세계보건통계 2009). 노년기는 우선 소득의 감소로 인한 경제적 어려움과 동시에 그에 따른 심리적인 소외감, 자괴감 및 사회적인 위축도가 심하고, 신체기

능의 저하로 인한 노인성 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 등 만성 퇴행성 질환들의 이환을 증가하는 동시에 저작을 위한 치아기능의 상실, 소화기관의 기능 저하 등 경제적, 정신적, 육체적으로 심각한 위협계층이 될 수 있다(이 1999). 특히 저소득층 노인에게 있어서는 식품 및 영양에 관한 지식이나 그 열의가 낮아서 앞서 기술한 다방면의 위험도 즉 신체적, 정신적, 경제적 위험을 더욱 악화 시키는 악순환을 낳고 있다(강 2005).

일생에 걸쳐 형성된 식습관은 쉽게 변명이 어렵고 또한 잘못된 경우는 심신 양면에 저해를 일으켜서 중대한 건강수준면에서 손실을 일으키고 있다(Park 등 2003).

이렇게 볼 때 영양지식과 식습관이 건강에 영향을 미치고 신체와 정신을 지켜주는 기초가 된다. Park 등(2003)은 초등학교를 대상으로 하여 식습관과 영양지식과 건강상태에 관한 연구를 시행하였으며, 이 연구의 결과를 볼 때 식습관

\*Corresponding author: Su-Kyung Chu, Department of Nursing, Eulji University, 212 Yangji Dong, Sujeong Gu, Seongnam, Gyeonggi Do, 461-713 Korea  
Tel: 82-31-740-7156 Fax: 82-31-740-7266 E-mail: chusu@eulji.ac.kr

이 좋을수록 영양지식과 신체건강과 정신건강이 좋은 것으로 나타나 식습관과 영양지식이 건강상태와 유의한 관계인 것을 제시하고 있다.

특히 노년기에서는 신체구조의 변화, 신체기능의 변화, 사회 심리적인 변화로 인해 건강상의 문제가 발생하며, 신체기능의 변화는 근골격계의 퇴화로 인하여 운동제한이 나타나며, 신체적인 약화가 삶의 질을 저하시키는 요인으로 작용된다(Kim & Kwon 2004). 이와 더불어 노인의 신체건강수준으로 볼 때 운동기능 저하와 만성골관절염은 노인들에게서 일상생활능력을 급속히 잃게 하고 있다.(Shim 등 2005). 연령이 높을수록 골관절염의 발생률이 증가되어 질병으로 인한 신체적 장애를 가지게 되며 신체적 기능 저하를 가져 오고 이는 낙상을 유발 시키는 고위험요인이 되고 있다(Lee & Lee 2008).

이상에서와 같이 식습관과 영양지식이 건강상태에 매우 중요하며(Kim & Kwon 2004), 특히 노인의 건강상태 중에서도 신체건강기능수준이 일상생활능력이나 신체적 장애가 되는 중요한 요인이 되고 있다. Steffen 등 (2002)은 노인의 신체기능수준에 대한 정보는 많지 않아 이 분야에 자료를 제공하고자 4가지의 측정도구를 사용하여 연구를 시행하여 발표한 것을 볼 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 경로당 노인들의 운동 프로그램을 실시하기 전에 식습관 및 영양지식을 조사하고, 신체건강기능수준을 측정하여, 이들과의 관계를 파악하고자 하며, 이를 통하여 식습관과 영양지식과 건강상태와의 관계를 이해하고 추후 노인의 영양 및 건강 프로그램 계획 및 실시하는 데에 기초자료로 활용하고자 한다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 조사대상 및 시기

본 연구는 경로당 노인의 식습관 및 영양지식과 신체건강기능수준과의 관계에 관한 연구를 위하여 경기도 S시 일개 구에 소재한 경로당 5곳에 국민건강보험공단에서 시행하는 노인체조 프로그램에 참여하는 노인 전체를 대상으로 하였다.

조사는 프로그램이 시행하기 직전에 조사되었으며 조사기간은 2008년 8월 27일 - 9월 3일이다. 자료 수집은 조사대상자의 경로당에서 이루어졌으며, 1:1의 면접으로 수집되었으며 57명이 조사되었다. 자료수집자는 사전에 오리엔테이션 후에 모의 자료수집을 실시하여 면접자간에 일치하도록 사전 교육을 실시한 후에 조사에 참여하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

#### 1) 조사내용

조사내용은 일반적 특성, 식습관 및 영양지식 관련조사, 신체건강기능수준 관련조사 내용으로 구성되었다.

일반적 특성은 연령, 결혼상태, 동거가족, 종교, 용돈, 교

육정도, 운동정도 등이 포함되어 있다. 식습관 및 영양지식 관련조사는 신장, 체중, 체지방, BMI, 식습관조사 10문항, 영양지식 5항목으로 구성되어 조사되어졌다.

신체건강기능수준은 수축기 및 이완기 혈압, 기동성, 기능평가와 낙상 효능감이 포함되었다.

① 기동성-노인의 신체적 기능을 측정하기 위하여 노인을 대상으로 널리 사용되고 있는 검사법의 하나인 Timed up and go test (Steffen 등 2001; Singgeirsdttir 등 2002)를 사용하였다. 본 연구에서는 이 등(2008)이 사용된 것을 적용하였다. 시간이 짧을수록 신체적 기동성이 좋은 것을 의미한다.

② 기능평가-본 연구에서는 일상생활동작에 대한 반응과 장애정도를 주로 측정하는 도구로 일반적인 요통의 기능적 척도인 기능평가 Oswestry Disability Index를 사용하였다(Ahn 2001). 이 도구는 10개 문항으로 각 문항은 1-6점으로 구성되어 있으며(대한정형도수치료학회 2004), 평가기준은 문항의 10개 문항의 총합으로 그 결과 값이 적을수록 동작기능이 좋은 것이다. 안(2001)연구에서 도구의 신뢰도는 0.99로 보고되어져 있으나, 본 연구에서 신뢰도는 .8250이었다.

③ 낙상의 효능감-노인의 낙상방지와 관련되어 자신감의 정도를 측정하기 위해 Falls Efficacy Scale(FES)로 국내에서는 Lee 등(2008)에서 노인을 대상으로 연구 분석되었다. 본 연구는 Lee 등(2008)의 사용된 도구를 적용하였다. 10가지 일상생활 활동시 자신감이 전혀없음(1점)부터 자신감이 매우 많음(10점)까지를 측정하며, 점수의 범위는 10-100이며, 점수가 높을수록 낙상으로부터 자신감을 갖고 있는 것을 의미한다.

#### 2) 자료수집방법

조사대상자에게 진행방법을 설명 한 후 식습관 및 영양지식 관련조사 및 일반적 특성등 그 외 조사내용은 1:1면접을 통해 구조화된 질문지를 통해 자료수집 되었다.

또한 신체건강기능수준에 관련된 조사는 혈압, 체중, 신장, 체지방 등을 측정하였으며, 기동성에 대한 측정은 초시계를 사용하여 다음과 같은 단계를 거쳐 소요시간을 측정하였다.

- (1) 팔 받침이 있는 의자에 앉는다.
- (2) 의자에서 10feet(3 m) 떨어진 곳에 청테이프로 마크를 해놓는다.
- (3) 신호소리를 듣고 의자에서 청테이프 지점까지 갔다가 안전한 범위 내에서 빨리 걷고 돌아와 앉도록 한다.
- (4) 2회 실시하여 첫 번째는 연습, 2번째 시도때 시간을 초단위로 측정한다.
- (5) 보조기를 사용 할 경우에는 보조기를 갖고 걷도록 하여 측정한다.

<Table 1> The general characteristics (N=57)

Variables	Item	N(%)
Gender	male	5(8.8)
	female	52(91.2)
Religion	Yes	35(61.4)
	No	22(38.6)
Marriage status	Separation (by death)	44(77.2)
	Marriage	13(22.8)
Living together	Alone	16(28.1)
	Together	41(71.9)
Pocket money/month	Under 100,000	12(21.1)
	Over 100,000	45(78.9)
Education	None	29(50.9)
	Below primary school	17(29.8)
	More than middle school	11(19.3)
Exercises	No	35(61.4)
	Yes	22(38.6)
Hypertension	No	44(77.2)
	Yes	13(22.8)
Diabetes Mellitus	No	44(77.2)
	Yes	13(22.8)

3. 자료처리방법

모든 자료는 spss 13.0 통계 패키지를 이용하여 처리하였다. 사용된 통계는 평균과 표준편차를 구하였으며, 식습관, 영양지식과 신체건강기능수준과의 관계는 ANOVA, Pearson correlation을 사용하여 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자는 91.2%가 여성이며, 종교를 가지고 있는 대상자가 61.4%로 나타났다. 교육수준을 볼 때 절반가량(50.9%)이 교육을 받지 못하였으며 초등학교 학력도 29.8%로서, 연구대상자의 80% 이상이 무학이거나 초등학교 이하의 학력 소지자임을 볼 수 있다.

현재 사별 등을 포함하여 무배우 상태자가 77.2%로이었지만, 가족과 살고 있는 경우가 71.9%이며 독거인 경우는 28.1%이다. 한 달의 용돈은 다수가(78.9%)가 십만원 이상이었다. 운동을 실시하는 대상자가 적었으며, 61.4%가 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 남자 근로자를 대상으로 조사한 결과에서 보면 운동을 실시하는 비율이 54%이나 연

<Table 2> The nutritional status of subjects

Variables	Mean±SD	Min	Max
BMI	24.9±0.44	19.5	32.1
Body fat	29.4±1.27	14.5	39.5
Nutritional habits	37.2±0.75	24	50
Nutritional knowledge	4.0±0.14	0	5

<Table 3> The health status of subjects

Variables	Mean±SD	Min	Max
Age	74.8±0.82	64	85
Height	150.0±0.01	138	173
Weight	56.5±1.27	42.5	79.0
Systolic blood pressure.	137.6±2.53	91	180
Diastolic blood pressure	77.0±1.68	50	117
Mobility	9.2±0.42	5	24
Functional assessment	23.6±1.18	9	41

령이 높은 본 연구에서의 운동실시율이 크게 차이가 나고 있는 것으로 볼 수 있다(Jang & Choi 2007). 노인 질환중 대표적인 것으로 당뇨병과 고혈압 유병자가 22.8%이었다 (Table 1참조).

2. 식습관 및 영양지식 관련 결과

조사 대상자의 BMI는 평균 24.9 kg/m<sup>2</sup>이며, 체지방은 평균 29.5로 이었다. 이는 대한비만학회에서 체질량지수로 보는 비만기준인 25 kg/m<sup>2</sup> 이상인 수준과 거의 같은 수치(대한비만학회 진단기준)이었으며, 다른 연령층과 비교해 볼 때 20대 근로자는 23.67 kg/m<sup>2</sup>, 30대 근로자 23.95 kg/m<sup>2</sup> (Jang & Choi 2007)이었으므로, 본 연구의 대상은 20-30대 연령층보다 체질량 지수가 높고 비만기준의 평균 수준과 거의 같은 것을 알 수 있었다.

식습관에 관한 조사에서는 좋은 식습관을 가졌을 때 최대 50점, 불량일 때 최소 5점 범위 내에서 분포된다. 조사대상자는 평균 37.2점으로 중간수준이상의 양호한 식습관을 가지고 있는 것으로 보였으며, 24-50점 분포를 <Table 2>에서 나타났다. 또한 최대 50점으로 가장 좋은 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 반면에 Kim 등(2004)연구에서 노인 대상 식습관을 조사한 결과 식습관의 평균점수가 모두 낮은 것으로 나타나 같은 노인 연령층이라도 결과의 차이가 있음을 알 수 있었다.

또한 영양에 대한 지식을 측정한 점수는 5점 만점에 4.0 점을 보였다. 특히 조사대상자의 학력 수준이 무학력자가 50.9%인 감안하여 볼 때 본 연구집단에서는 매우 양호한 영양 지식수준을 보여 평소에 영양에 대한 관심이 높은 것으로 볼 수 있다.

영양지식의 수준에 대한 다른 연구를 볼 때 청소년 대상에서는 10점 만점에 중학생이 6.62점의 중정도의 지식을 가지고 있었으며(Choi & Kim 2008), 급식을 하고 있는 초등학교생은 10점 만점 중 평균 7.31로 다른 연구 결과(Park & Park 2003)의 다른 연령층보다 더 높은 것으로 나타났다.

3. 신체건강기능수준 관련 결과

조사대상자의 건강상태는 연령, 신장, 체중, 수축기와 이완기혈압, 기능평가, 낙상효능감이 포함되어 <Table 3>에 서와 같다.

<Table 4> The Status of Falls Efficacy

Items	Mean	Std Dev
bath	5.7	3.27
uphold	5.2	3.32
prepare for meal	7.5	3.05
walking	5.6	3.38
lie/sit up in bed	6.0	2.90
answer the telephone	7.1	2.93
sit/stand	7.1	2.93
dress oneself	6.5	3.12
clean the room	6.1	3.11
go out shopping	7.2	2.84
total	64.2	21.61

평균연령은 74.8세이며 최고 85세이며 최저 64세범위이다. 신장은 평균 150.0 cm이며, 평균체중은 56.5 kg으로 42.5-79 kg범위이다.

평균혈압은 77.0/137.6이며 수축기압 범위는 91-180, 이완기 혈압은 50-117로 이상범위에 해당되는 대상자도 발견되어 자료수집 후 보건소에 의뢰되어 조치되었다.

특히 노인의 신체건강기능평가중에서 기동성 평가에서는 평균 9.2초로 나타났다. 개인 간의 편차가 심하여서 최소 5초에서 부터 최대 24초 범위에서 분포되었다. 이는 다른 연구 결과와도 유사하여, 동일 연령대에서 평균 7.59초, 10.79초로 발표된 연구결과와의 범주 내에 속해있는 것을 비교해 볼 수 있다. (Lee 등 2008)

또한 기능평가에서는 기능장애가 심할 때 최대 60점, 기능이 좋을 때에 최소 6점으로 6-60점 범위내로 볼 때 조사대상자들은 평균 23.6점이며, 9-41점 분포를 보이고 있다.

신체건강기능평가 중 에서 낙상 효능감은 일상생활의 활동이 매우 자신이 있을 때 10점으로, 매우 자신이 없을 때 1점으로서 응답하며 전체는 10-100점 범위이며, 점수가 높을수록 자신감이 있는 것을 나타낸다. 응답자들의 평균은 64.2점으로 나타나 중간 수준 이상의 자신감이 있는 것으로 볼 수 있다.

Lee 등(2008)의 연구에서 노인을 대상으로 타이치 운동 실시 전에 실험군, 대조군을 낙상효능감을 조사한 결과와 비교해 볼 때 실험군 78.68점, 대조군 82.17점으로 나타나 본 연구의 조사대상자의 자신감이 더 낮은 것으로 나타났다. 특히 두 연구의 대상자들의 평균연령이 74.8-76세로 거의 일치하여서 자신감 수준을 비교해 보는 것은 매우 의미가 있다고 본다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 test-retest 결과 r=.71이었으며, Lee 등(2008)에서는 Cronbach α=.94이었다. 본 연구에서는 .8840으로 나타났다.

특히 본 연구에서 10개 문항별로 살펴볼 때 5.1~7.5점 범위이었으며 모든 문항이 중간이상의 수준으로 나타났다. 이중에서 가벼운 음식을 하거나 전화하기 또는 의자앉기와 물건사기 등은 자신이 있어 7점 이상의 수준을 나타나고 있다. 한편 목욕을 하거나 천장에 손을 뻗거나 산보를 하는 것은 5점대로서 자신감과 두려움의 중간 수준으로 10개 항목 중에서 가장 자신감이 낮게 나타난 것이다. 노인들에게서 낙상에 대한 두려움은 Perez-Jara 등(2009)연구에서도 200명 조사대상에서 50% 노인에서 낙상의 두려움을 갖고 있는 것을 볼 수 있었으며, 이와 유사하게 Deshpande 등(2008) 연구에서도 거의 50%정도가 두려움을 갖고 있으며 일상생활의 제한이 있음을 보고하였다 <Table 4>. 노인 건강프로그램 실시 할 때에 일상생활동작 중에서 비교적 자신감이 적은 항목에 대해 안전교육도 실시하여 두려움을 제거시킬 수 있을 것이다.

4. 식습관, 영양지식과 신체건강기능수준과의 관계

식습관, 영양지식과 신체기능수준과의 관계를 파악하고자 관련된 제 변수 간의 Correlation 분석을 하였으며 <Table 5>에서와 같이 나타났다. 영양습관과 기능평가는 유의한 역상관 관계를 나타내 보였다. 즉 기능평가는 점수가 적게 나올수록 신체건강기능수준이 좋은 것이므로, 영양습관이 좋을수록 신체건강기능수준이 좋은 것으로 나타났다고 볼 수 있다. 기능평가는 낙상 효능감, 기동성과 연관을 갖고 있어

<Table 5> Pearson Correlations I

Var.	Nutritional habits	Nutritional knowledge	Hight	Body weight	BMI	Body fat	Systolic. blood pressure.	Diastolic. blood pressure	Mobility	Functional assesment
Nutritional habits	1									
Nutritional knowledge	-.149	1								
Hight	.066	0.44	1							
Body weight	.082	1.29	.626**	1						
BMI	.040	.136	.017	.788**	1					
Body fat	.127	.038	-.141	.408**	.646**	1				
Systolic. blood pressure.	-.154	.005	0.55	.114	.119	-.159	1			
Diastolic. blood pressure	-.129	.037	-.022	.190	.271*	.105	.598**	1		
Mobility	-.195	-.006	-.326*	-.275*	-.101	-.062	.070	-.136	1	
Functional assesment	-.307*	.139	-.315*	-.181	.019	.166	.042	-.112	.366**	1

\*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

<Table 6> Pearson Correlations II

Variable-Item	Falls Efficacy	Mobility	Nutritional Knowledge-Osteoporosis	Nutritional Knowledge-calcium
Nutritional habit-Protein	.321*		-.289*	
Nutritional Knowledge-Milk		-.280*		
Nutritional habit-Vegetables				.378*

\*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

통계적으로 유의한 관계를 볼 수 있다.

변수의 하부문항간에 상관관계를 추가로 분석해 본 결과 <Table 6>에서와 같이 영양 식습관중 단백질 섭취와 낙상 효능감과 순 상관관계를 나타내고 있다. 즉 단백질 섭취를 많이 한다고 하는 응답한 대상이 일상생활할 때 낙상으로부터 자신감이 있다고 응답하는 점수가 더 높았으며 이는 유의한 상관관계를 가지고 있다. 또한 단백질 섭취와 골다공증에 대한 지식정도에 대한 항목, 칼슘식품에 대한 지식, 채소류 섭취와의 관계에 대한 항목은 유의한 부적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 식습관과 영양지식과 신체건강기능수준의 변인간에 유의한 관계가 있음을 바탕으로 추후 노인의 신체건강기능수준을 향상하기 위하여 식습관과 영양지식에 대한 교육이 더욱 필요하다고 본다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 경로당 노인들의 운동 프로그램을 실시하기 전에 식습관 및 영양지식을 조사하고, 신체건강기능수준을 측정하여 이들과의 관계를 분석함으로써, 식습관과 영양지식과 건강상태와의 관계를 이해하며 추후 노인의 영양 및 건강 프로그램 계획 및 실시하는 데 기초자료로 활용하고자 하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자는 여성이 91.2%이며, 종교를 가진 자는 61.4%이며, 학력은 무학을 포함하여 초등학교이하 수준이었다. 사별을 포함하여 무배우 상태가 77.2%이며, 독거형태는 28.1%이었다. 61.4%가 운동을 실시하지 않고 있으며, 고혈압과 당뇨병 유병자가 22.8%로 나타났다.

2. 식습관에 관한 조사에서는 50점 만점에 평균 37.2점으로 중간수준 이상으로 나타났으며 최대는 50점으로 가장 좋은 식습관을 가진 대상자도 있었으며, 평균 24-50점 분포이었다. 영양에 대한 지식을 측정한 점수는 5점 만점에 평균 4점으로 나타났다.

3. 신체건강기능수준에 관한 결과에서는 평균체중이 42.4-79kg 범위이었으며, 평균혈압은 77/137.6으로 수축기압 91-180, 이완기 혈압 50-117범위로 나타났다. 노인의 기동성 평가에서는 평균 9.2초이었으며, 5-24초 범위로 기동성에 개인의 편차가 심하게 나타났다. 낙상 효능감은 100점 만점 중에 응답자들의 평균은 64.2점으로 나타나 중

간 수준 이상의 자신감이 있는 것으로 볼 수 있다.

특히 본 연구에서 문항별로 살펴볼 때 5.1~7.5점 범위에 있으며 모든 문항이 중간이상의 수준으로 나타났다. 문항 중에서 목욕을 하거나 천장에 손을 뻗거나 산보를 하는 것에 대한 문항은 5점대로서 자신감과 두려움의 중간 수준으로 10개 항목 중에서 가장 자신감이 낮게 나타난 것이다.

4. 식습관, 영양지식과 신체건강기능수준과의 관계를 파악하고자 제 변수간의 Correlation 분석을 한 결과 영양습관과 기능평가는 유의한 역상관 관계를 나타냈으며, 기능평가는 낙상 효능감과 기동성과 관계가 나타났다. 하부 항목간의 관계를 볼 때 영양 식습관 중 단백질 섭취 항목에서만 낙상효능감과 순 상관관계를 나타내고 있어

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제안 할 수 있다.

노인들의 전반적인 신체의 신체건강기능상태는 그들의 영양습관과 밀접하게 관계된다는 것을 알 수 있었다. 따라서 지역사회 노인들을 위한 다양한 프로그램에서 신체건강기능상태를 향상시키기 위해서는 먼저 영양습관을 평가하고 향상시킬 수 있는 방법을 고려해야 한다고 보며, 추후 대규모의 대상에 대한 반복연구를 제안하고자 한다.

#### ■ 참고문헌

강남이. 2005. 노인웰빙영양 교육프로그램. 성남시 수정구보건소 건강보험심사평가원 자료집. 2007

대한비만학회. <http://www.kosso.or.kr/>

보건복지가족부. 2008. OECD Health data

이운환. 1999. 노년기의 생리적 특성. 대한지역사회영양학회 춘계 학술발표회 초록

정형수도치료학회. 2004. 정형도수치료진단학. 현문사. 524-525

통계청. 2006. 장래인구추계

한국보건사회연구원. 2007. 정책보고서

Ahn CS. 2001. The Effects of Hamstring Stretching Exercise on the Angle of Lumbar Flexion and Function of Activation with Chronic Low Back Patients. Masters degree thesis. Dankook University, pp 1-39

Choi MY, Kim HY. 2008. Nutrition Knowledge, Dietary Self-Efficacy and Eating Habits According to Student's Stage of Regular Breakfast or Exercise. Korean J Community Nutrition. 13(5):653-662

Deshpande N, Metter EJ, Bandinelli S, Lauretani F, Windham BG, Ferrucci L. 2008. Psychological, physical, and sensory correlates of fear of falling and consequent activity restriction

- in the elderly: the InCHIANTI study. *Am J Phys Med Rehabil.* May; 87(5):354-62
- Kim KG, Kwon JS. 2004. Nutritional and Health Status of the Elderly Living in Songnam -II. Dietary Habits and Nutrient Intakes. *Korean J.Food & Nutr.* 17(4):420-428
- K. Singgeirsdttir, B Y Jnsson, H Jnsson,Jr, and S Iwarsson. 2002. The timed 'Up & Go' is dependent on chair type. *Clinical Rehabilitation.* Jun; 16:609-616
- Jang HS, Choi JH. 2007. The Health Status according to the Age and BMI of Male Workers in Daegu · Gyeongbuk Region. *J Korean Soc Food Sci Nutr.* 36(3):318-326
- Lee HY, Lee KJ. 2008. Effects of Tai Chi Exercise in Elderly with Knee Osteoarthritis. *J Korean Acad Nur,* 38(1):11-18
- Park MJ, Park GS, Park WJ. 2003. A Study of Food Habit, Nutrition Knowledge and Health Status of Elementary School Students in Kyung-buk. *J. East Asian Soc. Dietary Life.* 13(6):568-576
- Perez-Jara J, Enguix A, Fernandez-Quintas JM, Gomez-Salvador B, Baz R, Olmos P, Rodriguez A, Vilches A, Reyes-Ortiz C. 2009. Fear of falling among elderly patients with dizziness and syncope in a tilt setting. *Can J Aging.* Jun;28(2):157-63
- Shim HW, Choi SO, Kim SN, Bae SO. 2005. Effects of Tai-chi Exercise on Ability of Lower Extremities Exercise and Mood Status in Elderly Women with Osteoarthritis. *J Korean Soc Matern Child Health.* 9(2):167-178
- Steffen T. M, Timonthy A Hacker and Louise Mollinger. 2002. Age- and Gender-Related Test Performance in Community-Dwelling Elderly People:Six-Minute Walk Test, Berg Balance Scale, Timed UP & GO Test, and Gait Speeds. *Physical Therapy.* 82(2):128-137
- WHO. 2009. 세계 보건 통계

---

2009년 11월 30일 신규논문접수, 12월 9일 수정논문접수, 12월 9일 채택